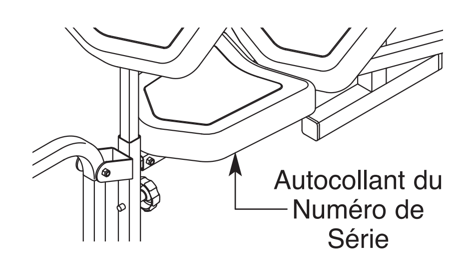
WEIDER® PRO 256

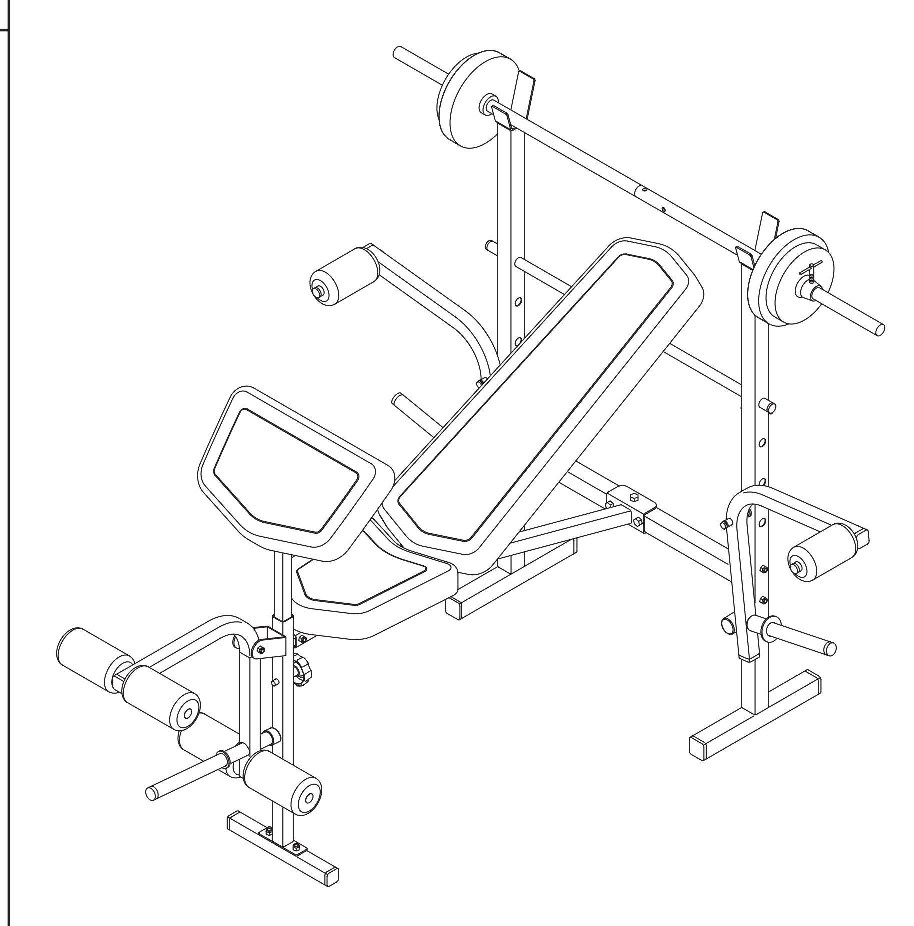
Nº. du Modèle WECCBE1137.3

Nº. de Série _________________

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

ATTENTION

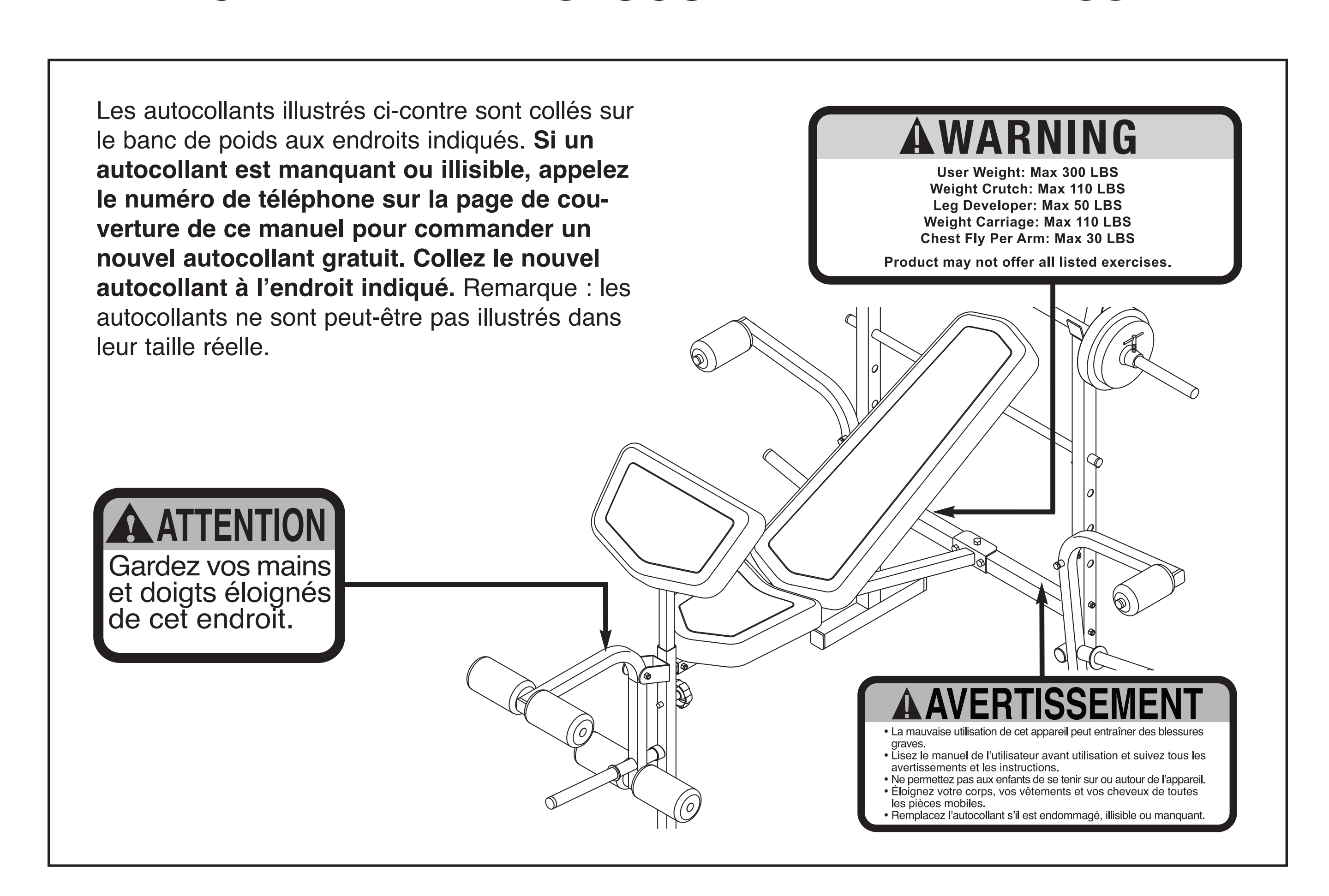
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L’AUTOCOLLANT D’AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-contre sont collés sur le banc de poids aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Collez le nouvel autocollant à l’endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés dans leur taille réelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenus dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre banc de poids avant d'utiliser l'appareil. ICON n'est pas responsable des blessures ou dégâts matériels pouvant survenir à la suite de l'utilisation de cet appareil.

1. **Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et les personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

4. **Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Gardez le banc d'exercice à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc afin de protéger votre plancher ou votre tapis. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids vous permettant de le monter, le descendre et l'utiliser facilement.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de musculation à tout moment.**

8. **N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Le banc de musculation a été conçu pour une utilisation par une personne dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 lbs), pour un poids maximum de 186 kg (410 lbs). Ne placez pas plus de 50 kg (110 lbs)– ce qui inclus une barre de poids et les poids – sur les supports de la barre de poids. Ne placez pas plus de 23 kg (50 lbs) sur le levier pour jambes. Ne placez pas plus de 14 kg (30 lbs) sur chaque contracteur pectoral.**

11. **Ne vous servez pas d'une barre de poids plus longue que 1,50 m quand vous utilisez le banc de poids.**

12. **Assurez-vous toujours qu'il a une quantité de poids sur chaque cde la barre de poids lorsque vous l'utilisez. Quand vous ajoutez ou enlevez des poids, laissez toujours des poids sur les deux extrémités de la barre de poids et empla barre de poids de se renverser.**

13. **Quand vous vous servez du levier de jambes, placez la barre de poids sur les appuis de poids. Le poids sur la barre de poids doit être égal au poids sur le levier de jambes pour que le banc de poids soit en Èquilibre.**

14. **Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée assurez-vous que la barre de support est complinstravers les montants et tourndans sa position de verrouillage.**

15. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites des exercices de retour à la normale.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le banc de poids WEIDER-PRO 256. Ce banc de poids polyvalent est conçu pour développer tous les groupes de muscles principaux de votre corps. Que votre but soit d'affiner votre silhouette, de développer une musculature impressionnante ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, ce banc de poids vous aidera à atteindre les objectifs spécifiques que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de musculation. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Vous trouverez le numéro du modèle et l'emplacement du numéro de série sur la page de couverture de ce manuel.

Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

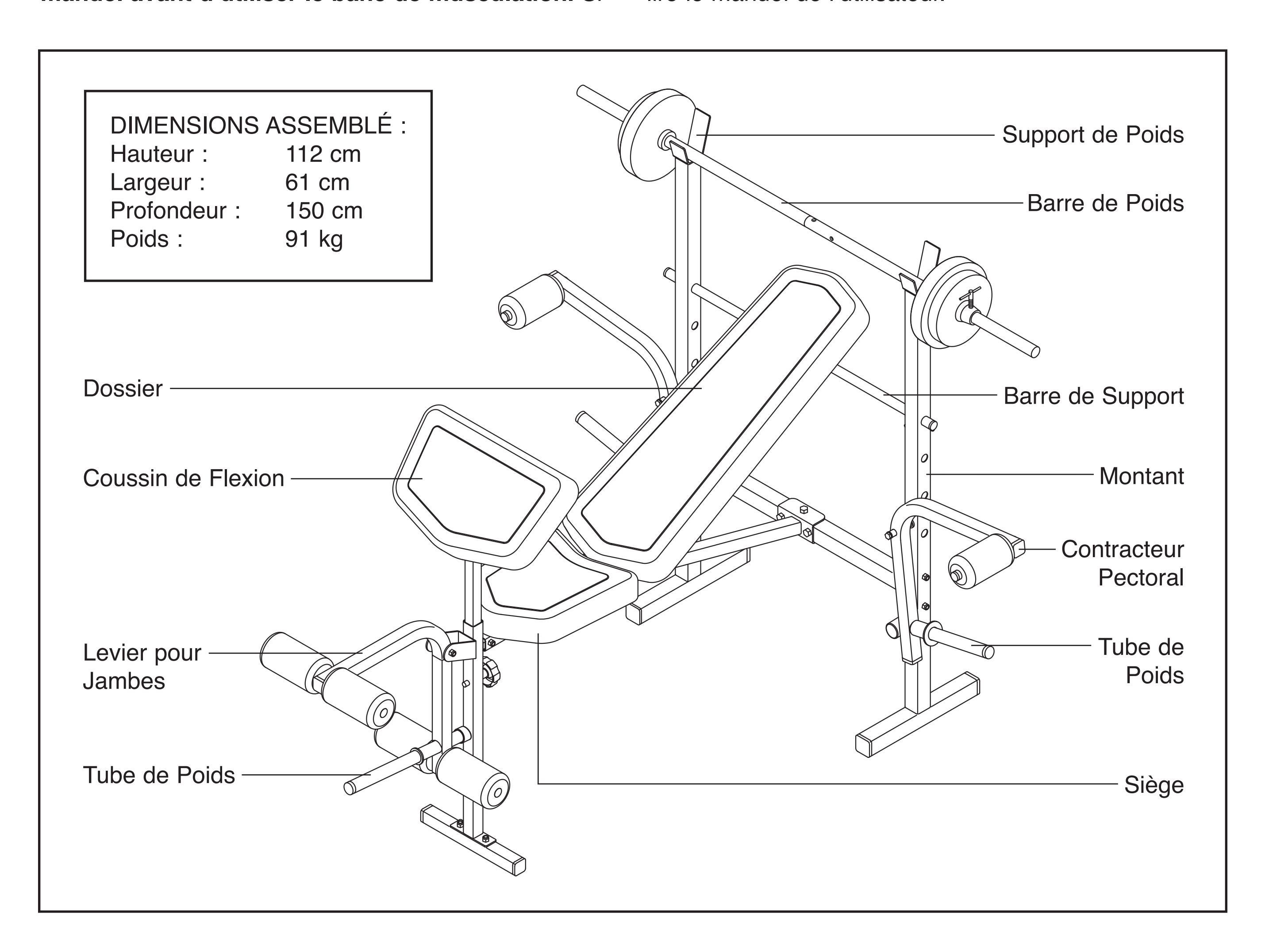


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES à la fin de ce manuel. **Important : certaines petites pièces sont peut-être pré-assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**

Boulon de M10 x 137mm (36)

Boulon de M10 x 120mm (19)

Boulon de M10 x 63mm (32)

Rondelle de M6 (26)

Boulon de M8 x 55mm (18)

Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33)

Rondelle de M8 (16)

Boulon de M8 x 42mm (39)

Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (17)

Boulon de Carrosserie de M8 x 42mm (37)

Rondelle de M10 (34)

Vis de M6 x 38mm (30)

Vis de M6 x 16mm (29)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc d'exercice par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps, l'assemblage se fait sans difficulté.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Dû a son poids et à sa grandeur, le banc de poids devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a un espace assez grand afin de pouvoir aller autour de l'appareil lorsque que vous l'assemblez.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir complété l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU d'Identification des Pièces sa trouvant à la page 5.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- La graisse incluse et les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

  deux clés à molette

  un maillet en caoutchouc

  un tournevis plat

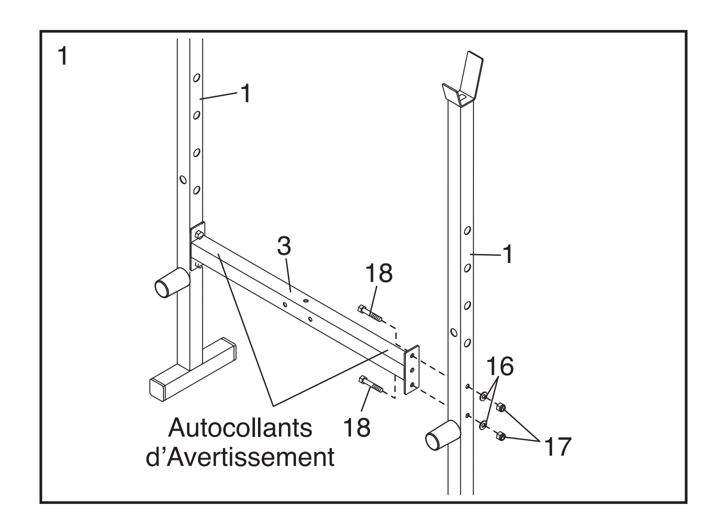
  un tournevis cruciforme

  L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

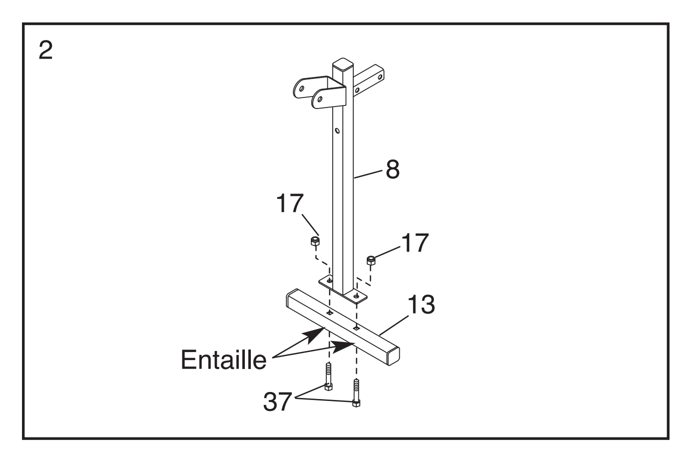
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

   Orientez la Barre Transversale (3) de manière à ce que les autocollants d'avertissement soient en haut. Attachez la Barre Transversale sur le Montant (1) à l'aide de deux Boulons de M8 x 55mm (18), deux Rondelles de M8 (16), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

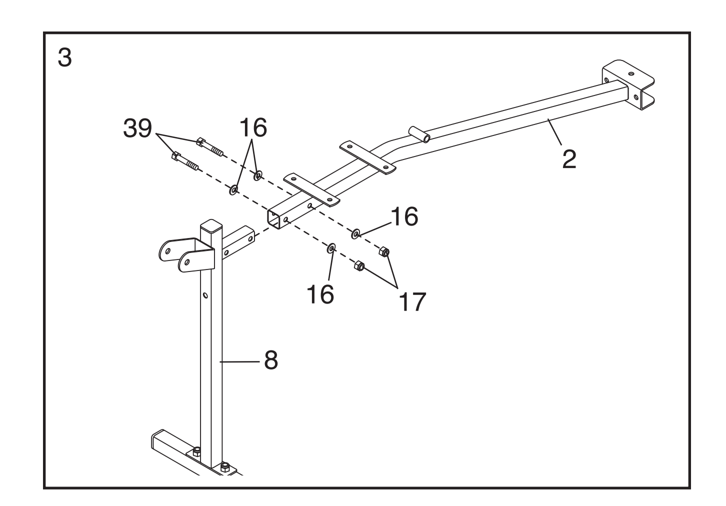
   Attachez la Barre Transversale (3) sur l'autre Montant (1) de la même manière.



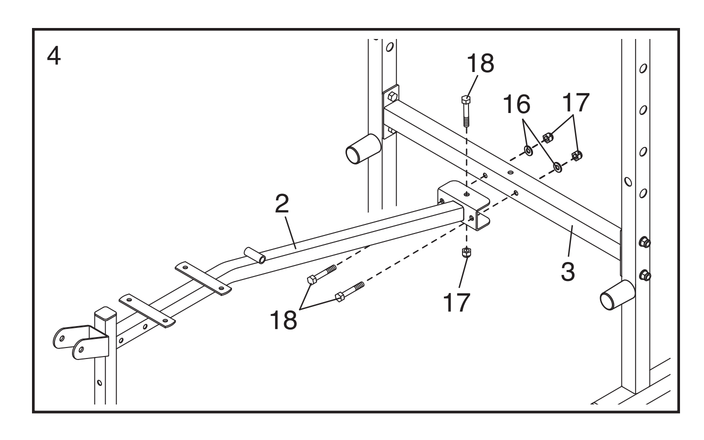
2. Orientez le Stabilisateur (13) de manière à ce que les trous creux soient face au sol. Attachez la Jambe Avant (8) sur le Stabilisateur à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 42mm (37) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



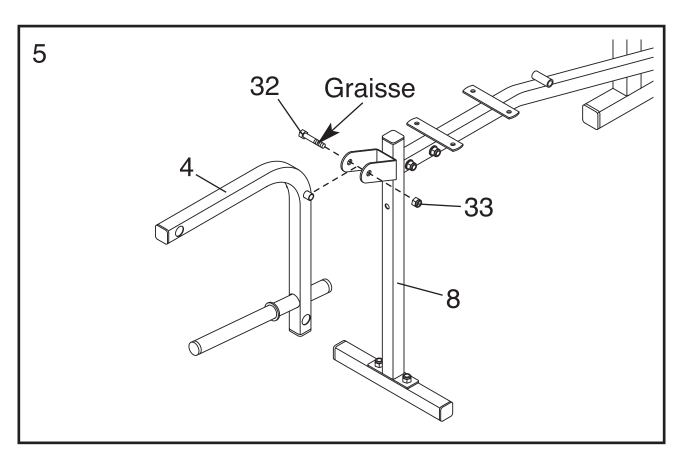
3. Attachez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l'aide de deux Boulons de M8 x 43mm (39), quatre Rondelles de M8 (6), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (7). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



4. Attachez le Cadre (2) sur la Barre Transversale (3) à l'aide de trois Boulons de M8 x 55mm (18), deux Rondelles de M8 (16), et trois Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17) ; **ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

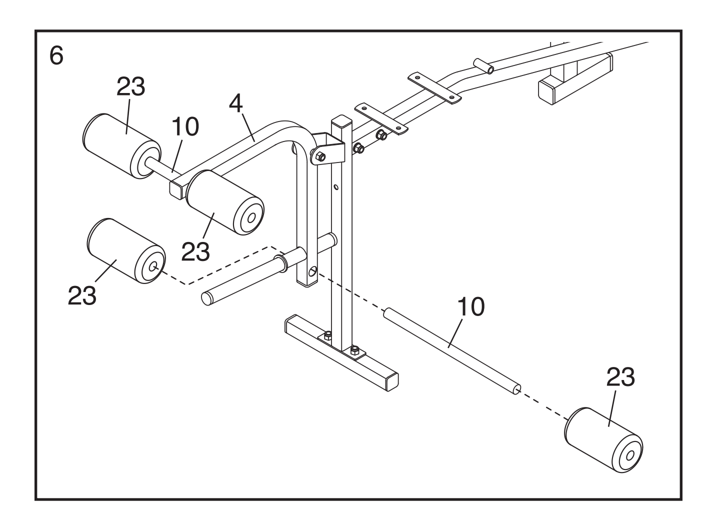


5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 63mm (32). Attachez le Levier pour Jambes (4) sur la Jambe Avant (8) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

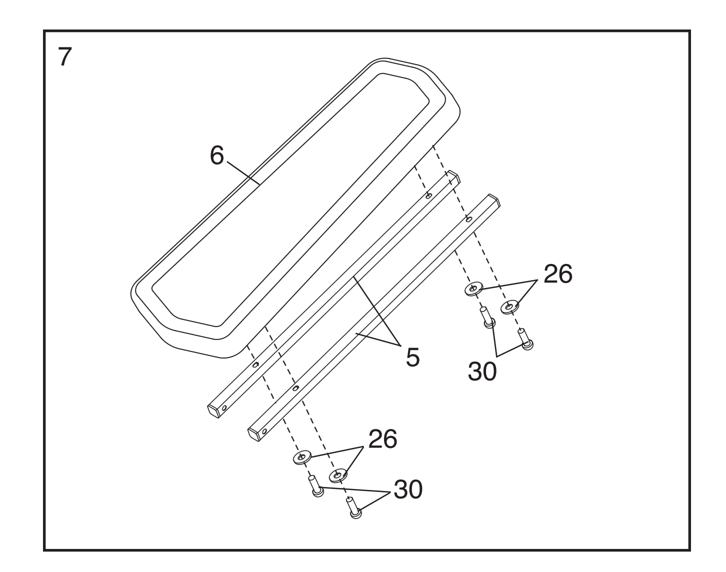


6. Insérez un Tube du Coussin Long (10) dans un trou sur le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (23) sur le Tube du Coussin Long.

   Attachez l'autre Tube du Coussin Long (10) et les Coussins en Mousse (23) de la même manière.



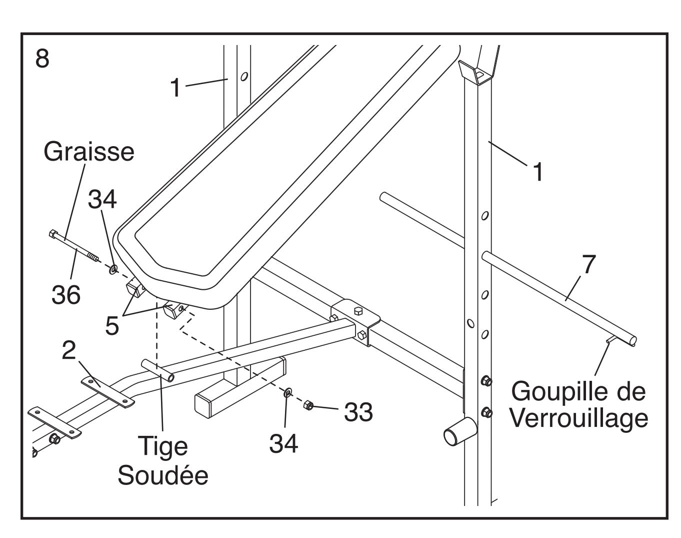
7. Assemblez les Tubes du Dossier (5) au Dossier (6) avec quatre Vis de M6 x 38mm (30) et quatre Rondelles de M6 (26). **Ne serrez pas encore les Vis.**



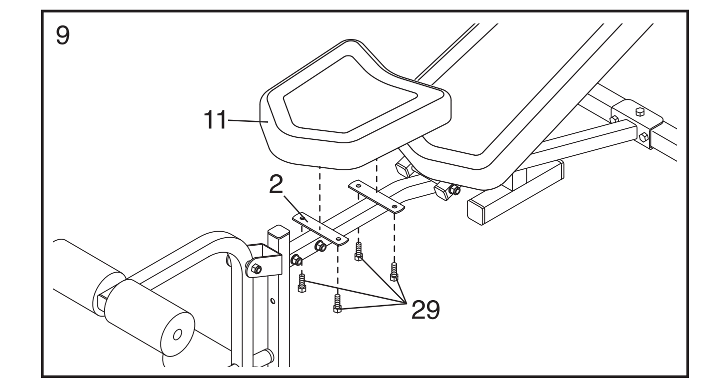
8. Insérez la Barre de Support (7) dans une série de trous sur le Montant (1). Tournez la Barre de Support jusqu'à la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant gauche.

   Lubrifiez un Boulon de M10 x 137mm (36). Attachez les Tubes du Dossier (5) sur le tube soudé sur le Cadre (2) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (34) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

   Référez-vous aux étapes 1 à 4. Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Référez-vous à l'étape 7.** Serrez les Vis de M6 x 38mm (30).

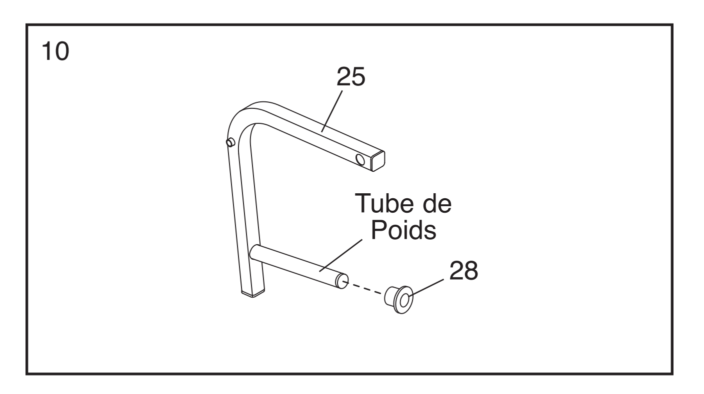


9. Attachez le Siège (11) aux Cadre (2) avec quatre Vis de M6 x 16mm (29).



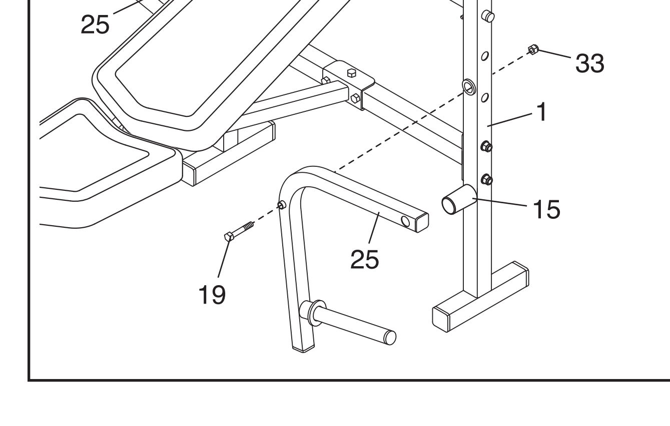
10. Glissez un Arrêt de Poids Supérieur (28) sur le tube de poids sur le Contracteur Pectoral (25).

    Glissez un Arrêt de Poids (non-illustré) sur l'autre Contracteur Pectoral (non-illustré) de la même manière.



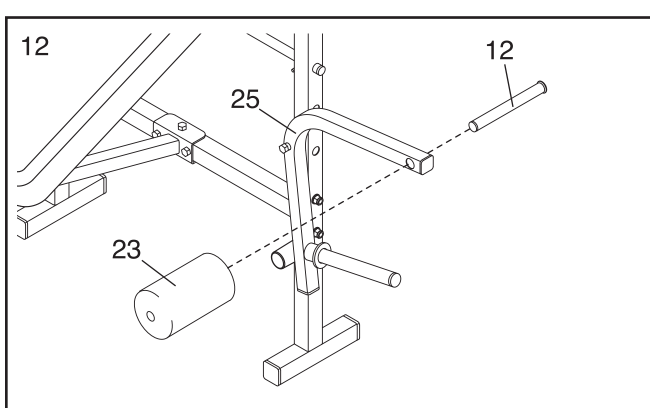
11. Attachez un Contracteur Pectoral sur un Montant (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 120mm (19) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Assurez-vous que le Contracteur Pectoral est à l'extérieur de l'Arrêt de Contracteur Pectoral (15). Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Contracteur Pectoral doit pouvoir pivoter facilement.**

    Attachez l'autre Contracteur Pectoral (25) de la même manière.

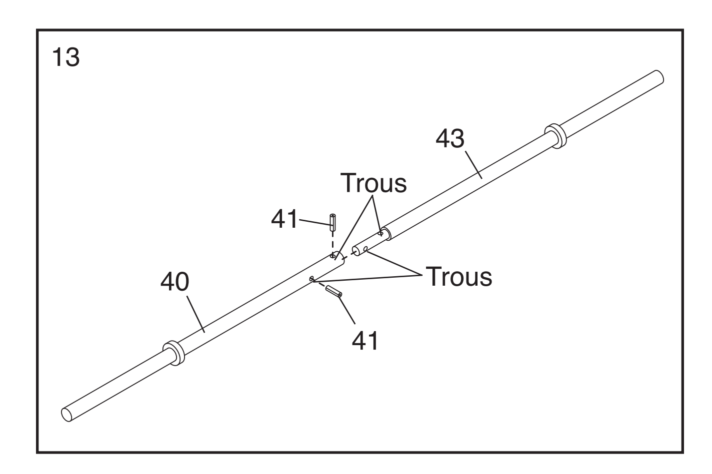


12. Insérez un Tube de Coussin du Contracteur (12) dans le trou indiqué sur le Contracteur Pectoral (25) du côté indiqué. Ensuite, glissez un Coussin en Mousse (23) dans le Tube de Coussin du Contracteur ; le Coussin en Mousse tiendra le Tube de Coussin du Contracteur en place.

    Répétez cette étape avec l'autre Contracteur Pectoral (non-illustré).

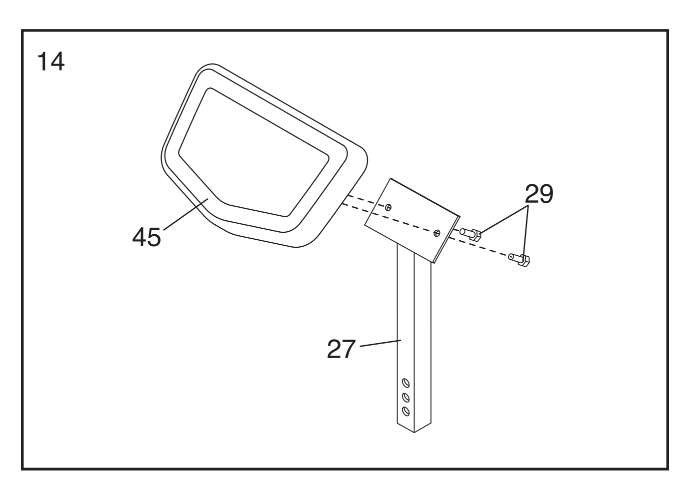


13. Insérez la Barre Intérieure (43) dans la Barre Extérieure (40) et alignez les trous indiqués. À l'aide d'un marteau, enfoncez les deux Goupilles Elastiques (41) dans les trous jusqu'à ce qu'ils ne dépassent plus de la Barre Extérieure.



14. Attachez le Coussin de Flexion (45) au Montant de Flexion (27) avec deux Vis de M6 x 16mm (29).

15. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids.** L'utilisation de toutes les pièces supplémentaires est expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 10.



RÉGLAGES

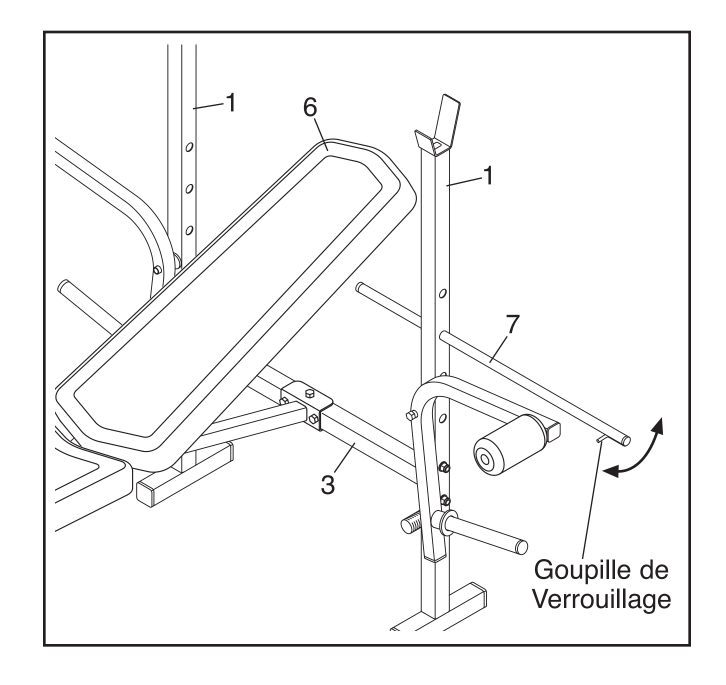
Les étapes ci-dessous expliquent comment régler le banc de poids. Référez-vous au guide pour l’exercice inclus pour voir la position correcte de plusieurs exercices.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N’utilisez pas de dissolvants.

COMMENT RÉGLER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans une position horizontale, ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans une position déclinée, enlevez la Barre de Support (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

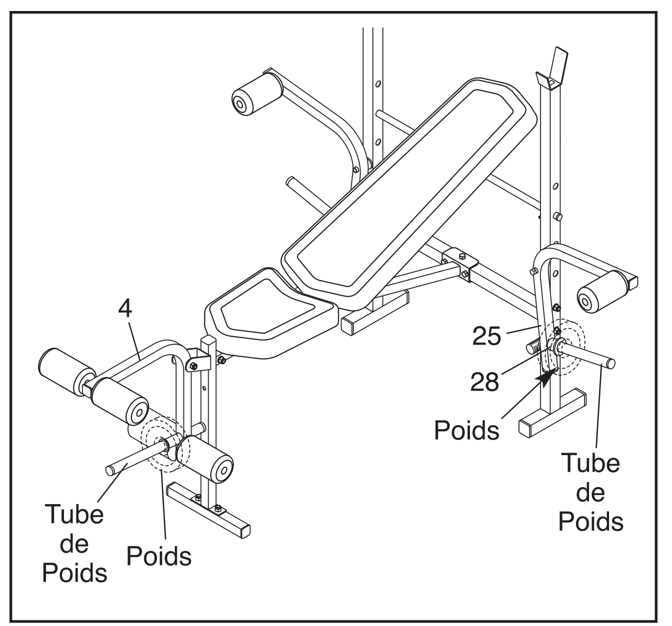
Pour utiliser le Dossier (6) dans une position horizontale ou dans une position inclinée, insérez la Barre de Support (7) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Faites tourner la Barre de Support dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant gauche. Reposez le Dossier sur la Barre de Support



POUR FIXER LES POIDS SUR LE LEVIER POUR JAMBES

Pour vous servir du Levier pour Jambes (4), glissez tout d’abord le nombre de poids sur le tube de poids dans le Levier pour Jambes. **Ne placez pas plus de 23 kg sur le Levier pour Jambes.**

Pour utiliser les Contracteurs Pectoraux (25), assurez-vous qu’il y a un Arrêt de Poids (28) sur chaque tube de poids. Glissez la quantité desirée de poids sur chaque tube de poids. **Ne placez pas plus de 14 kg sur chaque Contracteur Pectoral.**

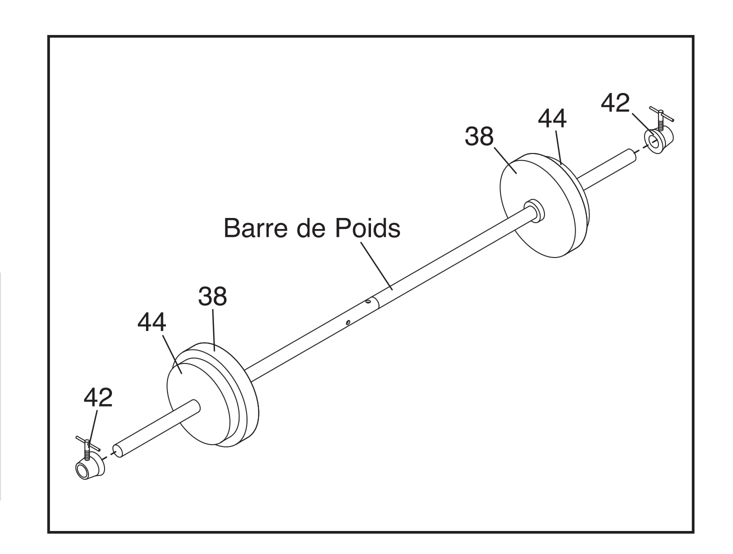


⚠ ATTENTION : quand vous vous servez du Levier pour Jambes (4), placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur le Support de Poids pour équilibrer le banc.

ATTACHER LES POIDS À LA BARRE DE POIDS

Glissez le même quantité de Poids (38, 44) de chaque extrémité de la barre de poids. Glissez deux Bagues de Verrouillage (42) contre les Poids puis, serrez-les complètement.

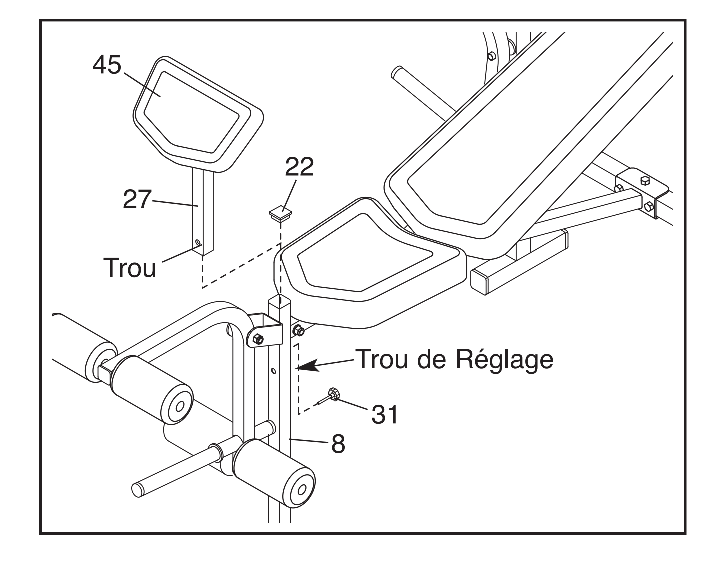
⚠ ATTENTION : attachez toujours les Poids (38, 44) sur la barre de poids avec des Bagues de Verrouillage (42). N'utilisez jamais la barre de poids avec plus de 45 kg (100 livres).



ATTACHER LE COUSSIN DE FIEXION

Pour certains exercices, vous devez attacher le Coussin de Flexion (45) sur le banc de poids. Retirez l'Embout Mâle Carré de 30mm (22) de la Jambe Avant (8). Insérez le Montant de Flexion (27) dans la Jambe Avant puis, alignez un trou de réglage sur le Montant de Flexion avec un trou de réglage dans la Jambe Avant. Attachez le Montant de Flexion avec le Bouton de Flexion (31).

Remarque : quand le Coussin de Flexion (45) n'est pas utilisé, rangez-le dans un endroit sûr puis, enfoncez l'Embout Mâle Carré de 30mm (22) dans la Jambe Avant (8).



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

La quantité correct de résistance pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit quantité de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles á la page suivante et trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

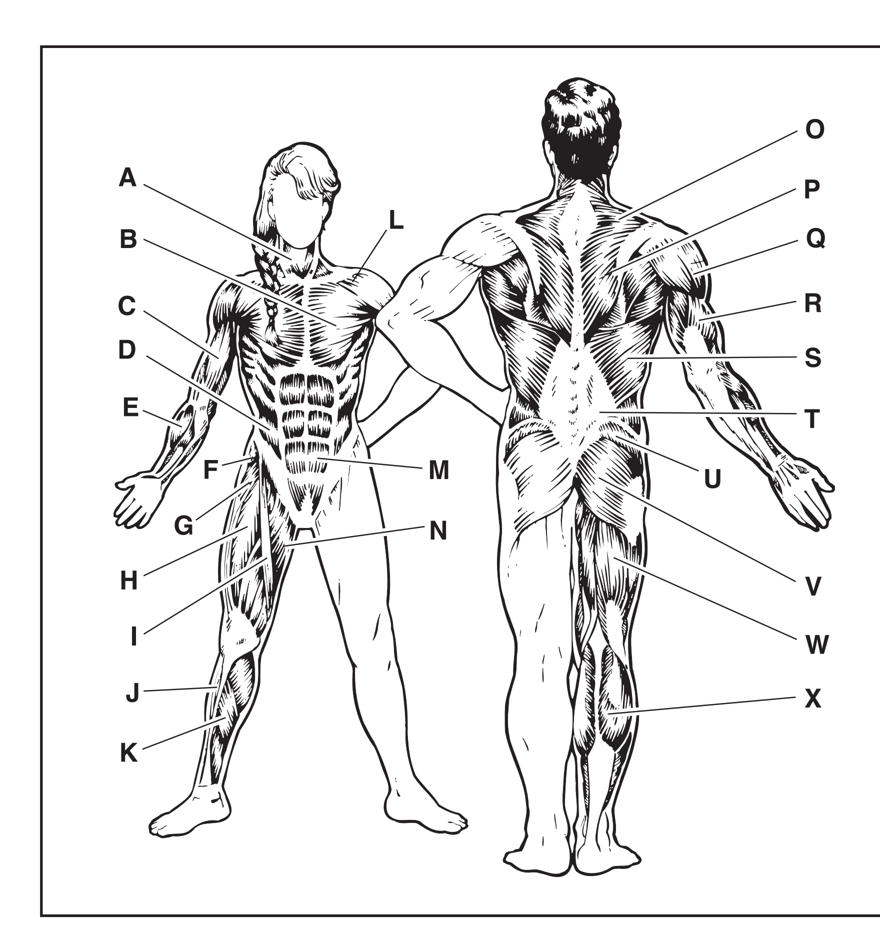
Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez et ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.



MUSCLE CHART

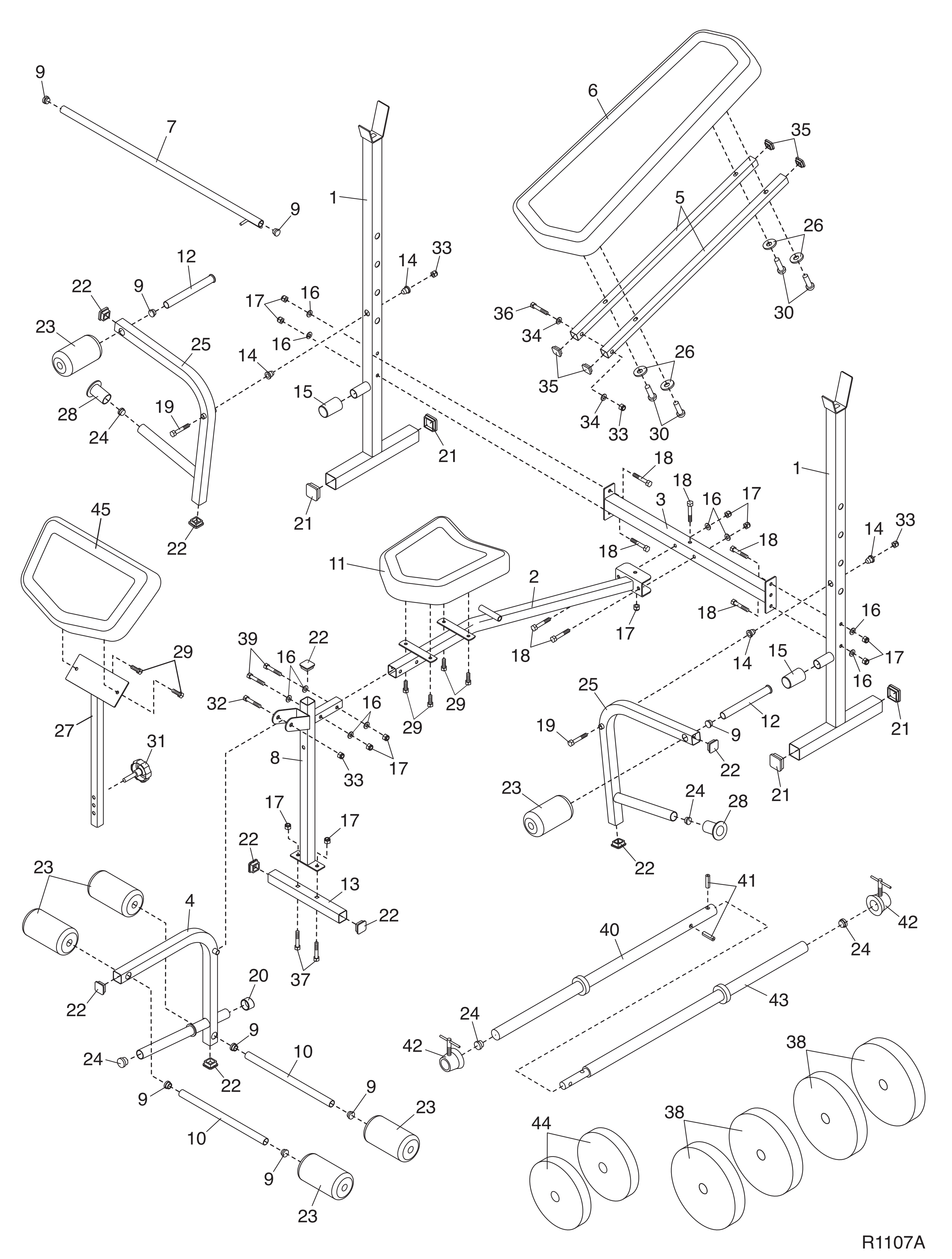
A. Sternomastoid (neck)
B. Pectoralis Major (chest)
C. Biceps (front of arm)
D. Obliques (waist)
E. Brachioradials (forearm)
F. Hip Flexors (upper thigh)
G. Abductor (outer thigh)
H. Quadriceps (front of thigh)
I. Sartorius (front of thigh)
J. Tibialis Anterior (front of calf)
K. Soleus (front of calf)
L. Anterior Deltoid (shoulder)
M. Rectus Abdominus (stomach)
N. Adductor (inner thigh)
O. Trapezius (upper back)
P. Rhomboideus (upper back)
Q. Posterior Deltoid (shoulder)
R. Triceps (back of arm)
S. Latissimus Dorsi (mid back)
T. Spinae Erectors (lower back)
U. Gluteus Medius (hip)
V. Gluteus Maximus (buttocks)
W. Hamstring (back of leg)
X. Gastrocnemius (back of calf)

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WECCBE1137.0 R0508A

N°	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Barre de Support
8	1	Jambe Avant
9	8	Embout Mâle Rond de 19mm
10	2	Tube du Coussin Long
11	1	Siège
12	2	Tube de Coussin du Contracteur
13	1	Stabilisateur
14	4	Douille en Plastic
15	2	Arrêt de Contracteur Pectoral
16	10	Rondelle de M8
17	11	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
18	7	Boulon de M8 x 55mm
19	2	Boulon de M10 x 120mm
20	1	Embout Rond en Biais de 25mm
21	4	Embout Mâle Carré de 38mm
22	9	Embout Mâle Carré de 30mm
23	6	Coussin en Mousse
24	5	Embout Mâle Rond de 25mm
25	2	Contracteur Pectoral
26	4	Rondelle de M6
27	1	Montant de Flexion
28	2	Arrêt de Poids
29	6	Vis de M6 x 16mm
30	4	Vis de M6 x 38mm
31	1	Bouton de Flexion
32	1	Boulon de M10 x 63mm
33	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
34	2	Rondelle de M10
35	4	Embout Mâle Carré de 25mm
36	1	Boulon de M10 x 137mm
37	2	Boulon de Carrosserie de M8 x 42mm
38	4	Poids de 15 livres
39	2	Boulon de M8 x 43mm
40	1	Barre Extérieure
41	2	Goupille Élastique
42	2	Bague de Verrouillage
43	1	Barre Intérieure
44	2	Poids de 10 livres
45	1	Coussin de Flexion
*	–	Manuel de l’Utilisateur
*	–	Guide d’Exercices
*	–	Sachet de Graisse

Remarque : Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. *Indique qu’une pièce n’est pas dessinée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WECCBE1137.0 R0508A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la piéce et description de la piéces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant 90 jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sport.

ICON DU CANADA, Inc, 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

Nº. de Pièce 267064 R0508A